



封面人物: 陈好
封面提供: 徐娆

本刊·特约医学顾问

吴阶平	殷大奎	王陇德	钟南山
陈君石	白书忠	杨 镜	刘克玲
吴孟超	陈灏珠	杨秉辉	洪昭光
庄 辉	沈镇宙	侯培森	李 枫
胡大一	刘力生	向红丁	贾伟平
杨月欣	霍凤英	陈春明	赵 霖
郝希山	徐光炜	储大同	蒋国梁
郭应禄	王一飞	张元芳	陈香美
邱德凯	萧树东	郎景和	支修益
陈凯先	季羨林	李舜伟	肖泽萍
曾溢滔	胡亚美	邵玉芬	苏 敏
张金哲	张涤生	蔡 威	邱蔚六
顾玉东	徐建光	周良辅	凌 峰
何梦乔	李宏为	范英雄	俞卓伟
虞坚尔	冯 运	范建高	瞿 瑶
蔡东联	刘志民	杜文民	蒋一方
陆金根	房 敏	王灵台	奚九一
王乐民	曹谊林	蔡美琴	吴 毅

(排名不分先后)

健康聚焦 有新闻 有观点

健康时话

5 我想对富士康员工说 袁 穆

特别关注

6 累了、烦了、厌了
直面现代城市人的“千千心结” 梓 涵

7 情绪管理:快乐过好每一天 郭 越

7 心理体检:紧张焦虑要不得 袁 穆

调查专访

8 疲劳六个月以上会成病
“雅皮士感冒”正在“高智商”人群中蔓延 李 芊

专家观点

10 “长夏”如何调节好睡眠 许 良

11 经常失眠,不妨看看中医 尹学兵

12 哮喘是可控制的一种慢性疾病
呼吸科专家给出的全方位诊疗方案 东 言

性与心理 重关怀 重调适

心理把脉

14 妻子网购成瘾,
让我如何是好 若 风

15 揭密“人肉搜索”
五大心理原因 舒孝娥

两性内参

16 怕房事的陈先生,
更怕妻子那张“晴雨”脸 爱 萍

17 相处久了,
房事就一定会不愠不火吗 袁 穆

17 护好你的外阴美 杨 锋

我的故事

18 男女交往,妻子为何
总对我疑心重重 寒 沁

19 我与一个异性网友见面之后…… 寸 金

健康成长

20 从“新闻联播”到“幼闻联播” 阿 珏

21 父爱能给孩子的九大财富 兰 静

生活保健 讲实用 讲服务

饮食营养

22 闻粽子飘香,话端午佳节 李 刚

23 “速冻食品”也可以美味又营养 朱 朱

24 “富贵病”美食菜谱推荐 李 刚

27 鱼和止咳药不可兼吃 赵清竹

生活医学

26 食物温度最好在40℃以下

26 爱生气试试喝杯中中药茶

26 “没心没肺”才能活着不累

26 泡澡20分钟相当于慢跑500米

27 长期饮用苏打水不利健康

27 缺维生素可用中药补

27 老年人慎用磁疗保健品

27 用脑过多可能导致肾虚

居家环保

28 紫外线过敏,
涂防晒霜为何不管用 王延群

29 头发越洗越油
到底是怎么回事 卫 如

健康书摘

30 大自然的警示——
“温室效应”即将带来的灾难 赵仲龙



p14

妻子网购成瘾,
让我如何是好



累了、烦了、厌了
直面现代城市人的“千千心结” p6



闻粽子飘香,话端午佳节 p22

1995年创刊(每月6日出版)
(总第145期)2010年6月号

预防有道 传知识 传方法

女性三期

- 32 高发频率,高复发率,
霉菌性阴道炎,防与治上的问题在哪里 晓芬
- 34 新妈妈给宝宝喂奶:
分型哺乳更科学 何小莉
- 35 厌食不全是孩子的错
——培养良好的饮食卫生习惯是关键 管倩
- 60 女性年过四十,
如何避免“性”烦恼 张宝英
- 61 女人也要学学“灰太狼” 李海清

男性健康

- 36 喝水,能保护“多事”的前列腺 桂岚
- 37 常憋尿,小心膀胱癌 叶定伟

老年保健

- 38 四位古贤的养生经 赵炎成
- 39 “性药”不是老年人“助性”的好方法 陆林
- 40 电视上“傅老大”的快乐养生操 吕志远

慢病管理

- 42 老人手抖未必是帕金森病 吴逸雯
- 43 脑萎缩不等于老年痴呆症 激滢
- 44 关节疼痛:骨质疏松的早期信号
骨骼健康晒太阳,爬楼梯,多走路 章振林
- 45 减肥与骨质疏松 汪纯

每月专题

- 48 什么样的人容易患上
胆囊炎、胆结石、胆囊癌 尹学兵
- 49 孕期过度进补,小心补出胆结石 刘肖
- 50 春养肝,夏养心,四季养脾胃
夏季与您谈谈中医养胃 刘晏
- 51 茶油——最好的食用油 郭强

防癌抗癌

- 52 防癌,需要改掉九大坏习惯 宋伟祥

诊疗护理

- 54 肉眼血尿,预示什么 张玲
- 55 尿石症怎样才算治好了 何家扬

医学新知

- 56 胎儿医学:在子宫里做手术 兰晓雁
- 57 死了59年的海拉,
身上的细胞活了18000代 范岛

聪明用药

- 58 乙肝疫苗球蛋白为什么紧俏 王振坤
- 59 克林霉素的不良反应 张子喆
- 59 如何正确使用达克宁 管倩
- 59 六味地黄丸用桔皮水服用的效果 管倩



62 健康世博 健康上海
本栏目由上海市爱国卫生运动委员会办公室协办

64 解忧信箱

谈病问诊 谈疾病 谈用药

谈病问诊

- 46 发生意外伤害我们该做些什么 陶军
- 46 世博自助游的三大提示 袁穆



招聘启事

文字编辑: 2名,相关专业,较强文字与社会活动能力,有报刊工作经验和医学、外语、计算机相关专业背景者优先。

广告主管: 1名,负责本刊广告客户的市场拓展、团队建设和管理工作,3年以上广告公司及媒体销售的相关工作经验,具有客户资源和广泛的社会关系者优先录用。

活动项目主管: 2名,本科以上,能外省市出差,具有项目管理、团队协调能力,能文案策划,有外语背景者优先。

咨询医师: 2名,中级以上职称,专业工作10年以上,熟悉上海各大医院医疗特色,能适应两班制工作,有电脑基础者优先。

应聘以上职位,请将本人简历、有关证明材料、作品复印件及近照一张(注明岗位),寄至上海市西康路658弄8号1203室《自我保健》杂志社人事部收。邮编:200040。电子邮箱:ziwobaojian_sh@126.com

编委会

主任 刘俊
副主任 王龙兴 徐建光 周海洋
彭靖 韩慰军 陈建平
胡锦华 颜世洁

刊社

主编 张明岛
执行主编 王震

编辑部

发稿编辑 钱静庄 雨辰
陈诚 浦茵
尹学兵 管倩 桂岚
流程编辑 谢珅 许永萍
美术编辑 唐天汉

社址 上海市西康路658弄8号1203室
邮政编码 200040
总机 (021)62581553
总编办 (021)62581563-1015
编辑部 (021)62581563-1005
发行部 (021)62581563-1008
广告部 (021)62581563-1005
传真 (021)62581563-1022
电子邮箱 ziwobaojian@sina.com
ziwobaojian_sh@126.com

广告经营许可证 3100620080012

国内发行 上海市报刊发行局
国内订阅 全国各地邮局
邮发代号 4-595
国外发行 中国国际图书贸易总公司
(北京399信箱)
国内统一连续出版物号 CN 31-1753/R
国际标准连续出版物号 ISSN 1008-0430
售价 人民币5.00元
印刷 上海铁路印刷有限公司

敬告本刊读者、作者
★期刊凡有印刷装订质量问题,请直接寄至:上海市西康路658弄8号1203室《自我保健》杂志社调换。邮编200040
★稿件从发表日起,其著作权(杂志署名、编辑本文版权)即归《自我保健》杂志社所有,不得侵犯。
★本刊来稿一律不退,敬请作者自留底稿,从稿件投来刊之日起,三个月内不见采用通知,方可另行处理。
★本刊作者文责自负,对于侵犯他人版权及其他权利的文字、图片稿件,《自我保健》杂志社概不承担任何连带责任。
★本刊选用或转载的文章、图片,都将按照约定的作者支付稿酬,如在三个月内未能准时收到稿酬者,请作者速与本刊编辑联系。